

7-dniowy plan mikro-kroków na wyciszenie i regenerację.

Ten plan **nie wymaga wolnego tygodnia, idealnych warunków ani silnej motywacji.**

Każdy dzień to **jeden główny mikro-krok**, który możesz wykonać nawet wtedy, gdy masz mało energii.

- ♦ Jeśli jednego dnia zrobisz tylko 30% – to nadal jest sukces.

Celem nie jest „naprawa siebie”, ale **obniżenie napięcia i przywrócenie poczucia bezpieczeństwa.**

DZIEŃ 1 – Zatrzymanie i świadomość.

Cel: wyjść z automatu „ciągle muszę”.

Mikro-krok dnia:

3 razy w ciągu dnia zatrzymaj się na **10 spokojnych sekund** i zapytaj:

„Co dzieje się teraz w moim ciele?”

Nie zmieniaj nic. Tylko zauważ:

- napięcie / zmęczenie / przyspieszony oddech / spokój

Dlaczego to działa:

Świadomość jest pierwszym sygnałem dla układu nerwowego, że **nie ma zagrożenia.**

DZIEŃ 2 – Oddech, który naprawdę uspokaja.

Cel: wysłać ciału sygnał bezpieczeństwa.

Mikro-krok dnia:

2 razy dziennie:

- wdech nosem – 4 sekundy
- wydech ustami – 6 sekund
(5 powtórzeń)

Jeśli pojawi się opór – skróć ćwiczenie do 2 oddechów.

Dlaczego to działa:

Długi wydech aktywuje układ przywspółczulny – **naturalny hamulec stresu**.

DZIEŃ 3 – Rozluźnianie ciała.

Cel: puścić napięcie, które nosisz od tygodni lub miesięcy.

Mikro-krok dnia:

Raz dziennie:

- unieś barki do uszu na 3 sekundy,
- puść je z wydechem.
(powtórz 3 razy)

Na koniec rozluźnij szczękę i język.

Dlaczego to działa:

Ciało szybciej się uspokaja niż myśli. Gdy ciało puszcza – psychika podąża.

DZIEŃ 4 – Mikro-przyjemność bez poczucia winy.

Cel: przywrócić zdolność odczuwania przyjemności.

Mikro-krok dnia:

Jedna **świadoma mikro-przyjemność** (2–10 minut), np.:

- ciepła herbata w ciszy,
- słońce na twarzy,
- ulubiona muzyka.

Tylko jedna zasada: **bez telefonu**.

Dlaczego to działa:

Przyjemność informuje mózg, że świat jest choć trochę bezpieczny.

DZIEŃ 5 – Granica zamiast nadmiaru.

Cel: zmniejszyć przeciążenie.

Mikro-krok dnia:

Powiedz **jedno** małe „nie”:

- nieodbieranie telefonu,
- skrócenie rozmowy,
- rezygnacja z jednego zadania.

Albo:

„Zrobię to jutro.”

Dlaczego to działa:

Każda granica to sygnał: „*Jestem ważny/a. Dbam o siebie.*”

DZIEŃ 6 – Bezpieczny kontakt.

Cel: wyjść z izolacji bez przeciążenia.

Mikro-krok dnia:

Krótki kontakt z jedną bezpieczną osobą:

- wiadomość,
- 5-minutowa rozmowa,
- nawet jedno zdanie.

Nie musisz się tłumaczyć ani „być w formie”.

Dlaczego to działa:

Regulacja układu nerwowego dzieje się **w relacji**, nie w samotności.

DZIEŃ 7 – Integracja i łagodność.

Cel: utrwalić zmiany bez presji.

Mikro-krok dnia:

Odpowiedz sobie na 3 pytania:

1. Co w tym tygodniu było choć trochę pomocne?
2. Co było trudne, ale ważne?
3. Co chcę zabrać ze sobą na kolejny tydzień?

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍷🔥

Nie oceniaj. Zauważ.

Dlaczego to działa:

Integracja domyka proces i wzmacnia poczucie sprawczości.

Ważne na koniec.

Ten 7-dniowy plan to **początek**, nie meta.

Jeśli żyjesz w trybie przetrwania od dawna, potrzebujesz:

- regularności,
- bezpieczeństwa,
- prowadzenia krok po kroku.